

ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること

ジャガイモには、炭水化物やビタミンなどの栄養素が多く含まれるほか、微量の天然毒素が含まれています。毒素が増えると、おう吐や腹痛を起こすことがあるので、ジャガイモの栽培から収穫まできちんと取扱うように気をつけましょう。

ジャガイモを学校や家庭等の菜園で栽培し、調理して食べるときの注意点を紹介します。

～ 天然毒素の特徴と食中毒予防のポイント ～

- ・ イモに光（日光、蛍光灯）が当たると増える
 ⇨ ポイント① イモに光を当てない
- ・ 未熟なイモでは、濃度が高いことがある
 ⇨ ポイント② イモは大きく育て、熟してから収穫する
- ・ イモを傷つけると増える
 ⇨ ポイント③ 収穫、保管時にイモを傷つけない
- ・ 芽とその周辺や緑色の部分では、濃度が高い
 ⇨ ポイント④ 芽とその周辺や緑色の部分は除く
- ・ 皮では、内側の部分より濃度が高い
 ⇨ ポイント⑤ 皮はできるだけむく
- ・ 濃度が高いとイモが苦くなる
 ⇨ ポイント⑥ 苦みやえぐみのあるイモは食べない



平成30年1月

I 栽培する時の注意点

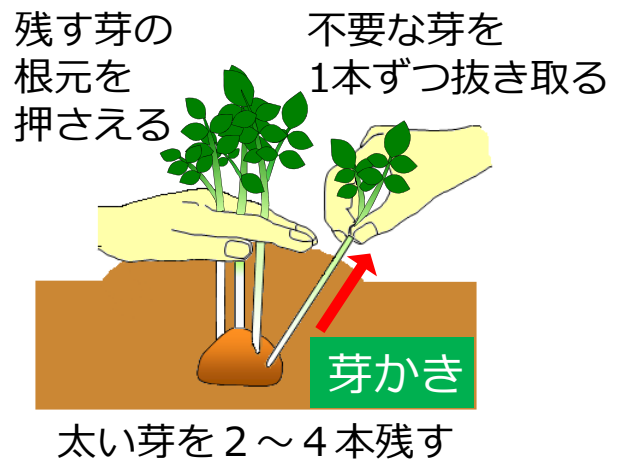
ポイント① イモに光を当てない

ポイント② イモは大きく育て、熟してから収穫する

1 種イモを植え付ける時に、

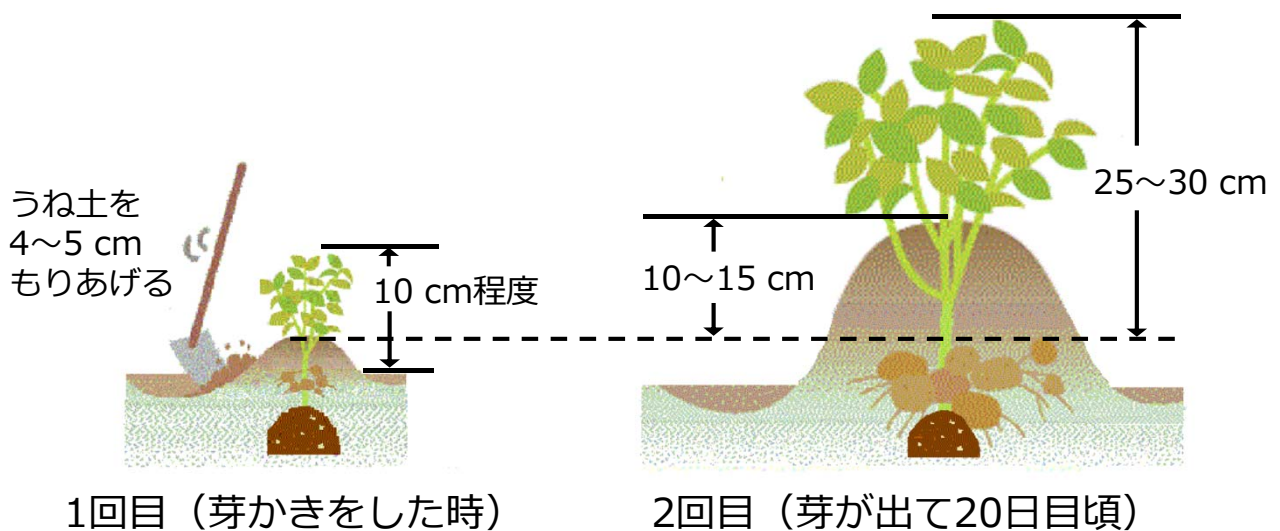
- ・ 十分な量の肥料をまきましょう（ジャガイモ用肥料が市販されています。）。
- ・ 種イモと種イモの間は30 cm程度の間隔をあけましょう。

2 芽が出て、10 cmほど伸びたら、太い芽を2~4本ほど残して他の芽を抜き取る「芽かき」をしましょう。



3 イモが地面の外に出ないように「土寄せ」をしましょう。

土寄せは、①芽かきをした時、②地上部が25~30 cmになった時（芽が出て20日目頃）の2回行いましょう。



土寄せ

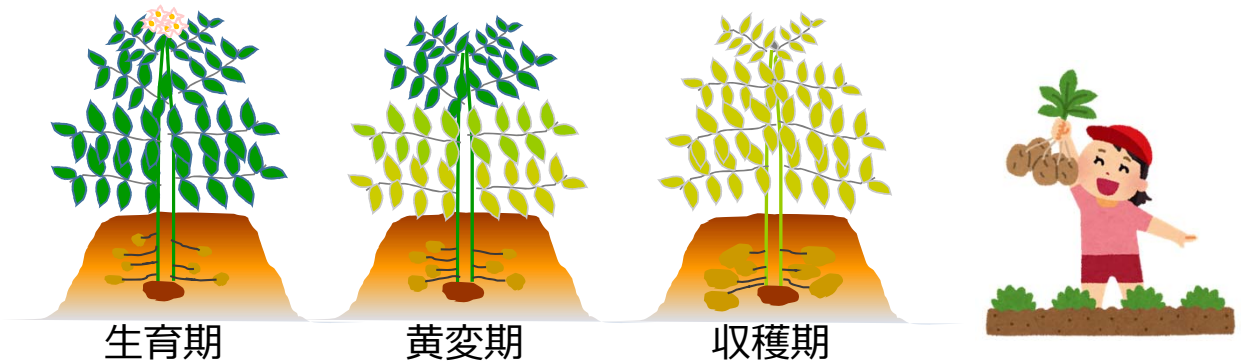
Ⅱ 収穫する時の注意点

ポイント① イモに光を当てない

ポイント② イモは大きく育て、熟してから収穫する

ポイント③ 収穫、保管時にイモを傷つけない

- 1 茎葉全体が黄色くなってから、土が乾いた日に収穫しましょう。
- 2 十分に熟して大きくなったイモだけを収穫しましょう。
- 3 イモを傷を付けないよう掘り起こしましょう。
- 4 収穫したイモは、日かげの風通しのよい場所で乾燥させ、表面が乾いたら、土を落として保管しましょう。



Ⅲ 保管する時の注意点

ポイント① イモに光を当てない

ポイント③ 収穫、保管時にイモを傷つけない

収穫したイモは早めに食べましょう。保管する場合は、

- 1 涼しくて通気性が良く、真っ暗な場所に保管しましょう。
- 2 傷を付けないよう保管しましょう。



(左)緑色になったイモ
(右)通常のイモ



芽が出たイモ

IV 調理して食べる時の注意点

ポイント④ 芽とその周辺や緑色の部分は除く

ポイント⑤ 皮はできるだけむく

ポイント⑥ 苦みやえぐみのあるイモは食べない

調理

- 1 芽は、まわりの部分も含めて取り除きましょう。
- 2 皮はできるだけむきましょう。特に緑色の部分は厚めにむき、その周囲もしっかり皮をむきましょう。



※ ジャガイモ中の天然毒素は、加熱調理しても減りません。
芽や皮を除くことで、毒素の量を減らせます。

食べる時

- 1 未熟なイモや小さなイモはたくさん食べないようにしましょう。
そういうイモを皮付きで調理したら、皮は残しましょう。
- 2 苦みやえぐみを感じたら食べないようにしましょう。

<さらに詳しく知りたい方は、以下のウェブサイトをご覧ください>

○ジャガイモ中の天然毒素について

農林水産省ウェブサイト「食品中のソラニン・チャコニンに関する情報」

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/solanine/index.html>

○ジャガイモの栽培方法について

農林水産省ウェブサイト「ジャガイモ『そだててみよう!』」

http://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_tanken/zyaga/04.html

(財)いも類振興会「おいもの教材」

http://www.jrt.gr.jp/imoshin/manual_menu.html

発行者 農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課

電話 03-3502-7674

発行 2018年1月